

Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Taukojumppa 1

Pihlajalinna Oy
Pihlajalinna Jyväskylä
Cygnaeuksenkatu 8, 40100, Jyväskylä, Suomi

Laatija

Kaija Porkka



[video](#)

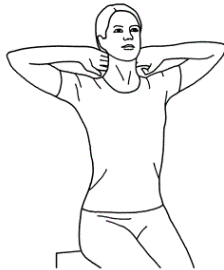


©PhysioTools Ltd

Istu tai seiso selkä suorana ja jalat tukevasti lattiassa.

Vedä lapaluut yhteen ja samalla käännä peukalot ja kämmenet ulospäin.
Toista 10-15 x

[video](#)



©PhysioTools Ltd

Istuen tai seisten. Aseta kädet niskan taakse, kynärpäät osoittavat eteenpäin.

Avaa kynärpäitä sivulle.

Toista 5-10x

[video](#)



©PhysioTools Ltd

Istuen tai seisten. Laita kädet yhteen ja nosta ne pään yläpuolelle.

Hengitä sisään ja venytä käsiä kohti kattoa. Hengitä ulos ja palauta lähtöasentoon.

Toista 5 x

[video](#)

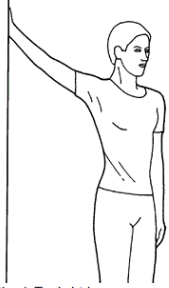


©PhysioTools Ltd

Istu tuoliilla jalat koukussa ja haara-asennossa, sormet niskan takana, ylävartalo alas taivutettuna vaakatasoon.

Kierrä vuorotellen vasemmalle - oikealle.

[video](#)



©PhysioTools Ltd

Seisten. Nosta käsi taakse niin ylös kuin se nousee ja tue se esim. ovenkarmiin.

Kierrä ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan. Pidä venytys noin 10-20 sekuntia.

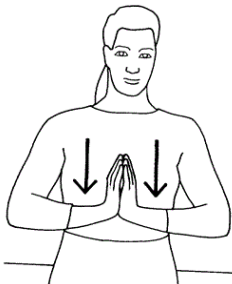


©PhysioTools Ltd

ALKUASENTO: Istu ryhdikkäästi. Aseta vastakkaisen käden peukalo kaularangan alakulmaan. Ote tulee sijoittaa niin, että paine on solisluun päällä ja suuntautuu kohti niskaa. Tue otetta toisella kädellä.

SUORITUS: Kierrä päätä pois päin käsistä kunnes tunnet vastustuksen. Pidä asento. Kallista päätä nyt pois päin käsistä. Venytä vain niin pitkälle kuin vastus antaa periksi tai venytys tuntuu selvästi. Älä päästä leukaa työntymään ulospäin. Liikkeen aikana ei saisi tuntua kipua niskassa, päässä tai käsivarsissa.

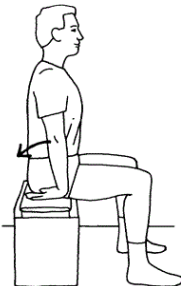
Säilytä venytys 10- 20 sekuntia



©PhysioTools Ltd

Ranteen koukistajien venytys

Asetu seisomaan. Paina kämmenet yhteen rintakehän eteen. Paina käsiä alaspäin kunnes tunnet venytyksen kyynärvarsissa.



©PhysioTools Ltd

Ranteen ojentajat

Ranteen ojentajien venytys

Asetu istumaan penkille. Ojenna kädet suoriksi vartalon viereen kämmenselät alustalle sormien osoittaessa taaksepäin. Vie hitaasti vartaloa taaksepäin kunnes tunnet venytyksen kyynärvarren ojentajissa.

Suorita harjoitus varovasti!

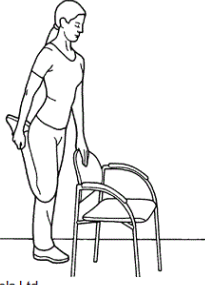
[video](#)



©PhysioTools Ltd

Seiso venytettävä jalka tuolilla tai muulla korokkeella.. Voit "pumpata" polvea ja lonkkaa koukkuun ja suoraksi 5-10 x sen jälkeen taivuta vartaloasi eteenpäin selkä suorana. Pidä venytys noin 20 sekuntia.

[video](#)



©PhysioTools Ltd

Seiso ja ota tuki toisella kädellä. Ota toisella kädellä kiinni nilkasta.

Vedä nilkkaa kohti pakaraa. Pidä 20-30 sekuntia

[video](#)



©PhysioTools Ltd

Seiso kasvot seinään päin. Laita toisen jalan varpaat seinää vasten ja kantapäätä maahan.

Vie lantiota eteenpäin ja tunne venytys pohkeessa.

Pidä venytys 20 sekuntia.